

Утверждаю
Директор школы: Р.Н.Синькова
« _____ » _____ 2023 г.

**Примерное десятидневное меню школьной столовой ОСП «Тарасовская средняя школа»
МБОУ»Аловская средняя школа»
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия
на 2023-2024 уч. год (осенне-зимний период)
5-11 классов (Обед)**

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред.
Могильного М.П., 2011

Возрастная категория: 12-17 лет

Первый день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------|--------------|-----------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат овощной | 100 | 0,4 | 9 | 8,8 | 87 | 0,02 | 9,5 | | | 35,15 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| 204 | Суп рыбный | 250 | 8,5 | 38,3 | 13,1 | 161 | 0,11 | 6,88 | 12 | | 31,77 | 141,22 | 46,06 | 1,25 |
| 291 | Плов | 250 | 15,1 | 13,2 | 23,7 | 196 | 0,08 | 1,26 | 60 | | 56,38 | 148,3 | 59,5 | 2,74 |
| 375 | Чай | 200 | 0 | 0 | 8 | 61 | | | | | 8,15 | 0,02 | 1,79 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,1 | 94 | 0,06 | | | 0,92 | 13,2 | 34,8 | 22,8 | 1,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,1 | 115 | 0,12 | | | 1,32 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| | ИТОГО | 900 | 31 | 106,5 | 92,8 | 714 | 0,39 | 17,64 | 72 | 2,24 | 165,65 | 424,11 | 179,43 | 9,46 |

Второй день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---|-------------|---------------------------|------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 100 | 1,5 | 10 | 7,3 | 125 | 0,04 | 9,63 | | | 31,23 | 44,9 | 20,12 | 0,82 |
| 88 | Щи с капустой | 250 | 21 | 16 | 4,5 | 190 | 0,05 | 14,77 | | | 34,66 | 38,1 | 17,8 | 0,64 |
| 171 | Гречка отв с подлив | 180 | 15,7 | 17,5 | 26 | 240 | 0,53 | | | | 82,11 | | | |
| 401 | Выпечка (оладьи) | 80 | 7,2 | 11,7 | 38,5 | 288 | 0,14 | 0,34 | | 3,52 | 79,74 | | 30,72 | 1,31 |
| 342 | Напиток из фруктов (сухофруктов) | 200 | 0,7 | 0 | 12,8 | 110 | 0,02 | | | | 12 | 2,4 | | 0,8 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,1 | 94 | 0,06 | | | 0,92 | 13,2 | 34,8 | 22,8 | 1,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,1 | 115 | 0,12 | | | 1,32 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| | ИТОГО | 980 | 53,1 | 56,2 | 128,3 | 1162 | 0,96 | 24,74 | | 5,76 | 273,94 | 215 | 119,64 | 7,75 |

Третий день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат овощной | 100 | 0,4 | 9 | 8,8 | 87 | 0,02 | 9,5 | | | 35,15 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| 101 | Суп крестьянский | 250 | 4 | 6,3 | 12,1 | 96 | 0,09 | 8,25 | 1,02 | | 26,7 | 34,98 | 22,7 | 0,88 |
| 309 | Рожки отв. с мясом | 200 | 14,1 | 13,9 | 25 | 220 | 0,09 | 0,53 | | | 41,8 | | | 7,31 |
| 332 | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 10,6 | 74 | | | | | | | | |
| 62 | Фрукты (яблоко) | 180 | 0,00 | 0,74 | 18,13 | 63 | | 4,35 | | | 18,50 | | 2,70 | 1,85 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,1 | 94 | 0,06 | | | 0,92 | 13,2 | 34,8 | 22,8 | 1,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,1 | 115 | 0,12 | | | 1,32 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| | ИТОГО | 1030 | 25,8 | 30,94 | 113,83 | 749 | 0,38 | 22,63 | 1,02 | 2,24 | 156,35 | 205,55 | 97,3 | 15,51 |

Четвертый день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|----------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 100 | 1,5 | 10 | 7,3 | 125 | 0,04 | 9,63 | | | 31,23 | 44,9 | 20,12 | 0,82 |
| 103 | Суп мясной | 250 | 15 | 19,1 | 12,3 | 190 | 0,11 | 0,95 | | 13 | 27,3 | 0,73 | 27,2 | 2,07 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 3,9 | 4,9 | 22,6 | 150 | 0,14 | 18,34 | | | 37,3 | | 28 | 112 |
| 229 | Рыба припущенная | 80 | 7,8 | 4 | 3 | 84 | 0,04 | 2,98 | 6 | | 31,26 | 12 | 38,8 | 0,68 |
| 342 | Напиток из сухофр | 200 | 0,7 | 0 | 12,8 | 110 | 0,02 | | | | 12 | 2,4 | | 0,8 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,1 | 94 | 0,06 | | | 0,92 | 13,2 | 34,8 | 22,8 | 1,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,1 | 115 | 0,12 | | | 1,32 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| | ИТОГО | 930 | 35,9 | 39,0 | 97,2 | 868 | 0,67 | 31,9 | 6 | 15,24 | 161,29 | 189,63 | 165,22 | 120,51 |

Пятый день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-----------|------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат морковный | 100 | 0,4 | 8 | 2 | 17 | 0,06 | 3,29 | 8,3 | 1,57 | 25,3 | 51,8 | 35,7 | 0,66 |
| 96 | Рассольник | 250 | 12 | 5,1 | 13,6 | 117 | 0,09 | 8,38 | | | 29,2 | 20,64 | 24,2 | 0,9 |
| | Рожки отв с сыром | 280 | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 8 | 61 | | | | | 8,15 | 0,02 | 1,79 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,1 | 94 | 0,06 | | | 0,92 | 13,2 | 34,8 | 22,8 | 1,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,1 | 115 | 0,12 | | | 1,32 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| | ИТОГО | 930 | 22 | 26,7 | 96,3 | 687 | 0,46 | 12 | 8,3 | 7,22 | 189,55 | 335,56 | 142,43 | 6,88 |

Шестой день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-----------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из капусты | 100 | 1,5 | 10 | 5 | 60 | 0,02 | 17 | | | 24,9 | | 15 | 0,46 |
| 204 | Суп рыбный | 250 | 8,5 | 38,3 | 13,1 | 161 | 0,11 | 6,88 | 12 | | 31,77 | 141,22 | 46,06 | 1,25 |
| 312 | Картофель пюре | 200 | 4,1 | 6,4 | 71,4 | 184,8 | 0,18 | 24,4 | | | 49,7 | | 37,3 | 149,3 |
| 289 | Мясо тушенное | 80 | 12,6 | 12 | 14 | 196 | 0,06 | 9,71 | | | 31,5 | 2,9 | 33,2 | 1,6 |
| 342 | Напиток из фруктов | 200 | 0,7 | 0 | 12,8 | 110 | 0,02 | | | | 12 | 2,4 | | 0,8 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,1 | 94 | 0,06 | | | 0,92 | 13,2 | 34,8 | 22,8 | 1,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,1 | 115 | 0,12 | | | 1,32 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| | ИТОГО | 930 | 34,4 | 67,7 | 155,5 | 920,8 | 0,57 | 57,99 | 12 | 2,24 | 184,07 | 276,12 | 182,56 | 157,55 |

Седьмой день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 100 | 1,5 | 10 | 7,3 | 125 | 0,04 | 9,63 | | | 31,23 | 44,9 | 20,12 | 0,82 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 11,4 | 12,1 | 8,4 | 170 | | | | | | | | |
| 96 | Жаркое подомашнему | 230 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 31,10 | 8,97 | 24,0 | | 31,10 | 337,0 | 65,70 | 4,03 |
| 376 | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 8 | 61 | 0,01 | 3,67 | 0,02 | 0,01 | 8,15 | 0,02 | 1,79 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,1 | 94 | 0,06 | | | 0,92 | 13,2 | 34,8 | 22,8 | 1,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,1 | 115 | 0,12 | | | 1,32 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| | ИТОГО | 880 | 47,43 | 30,57 | 84,85 | 830 | 31,33 | 22,27 | 24,02 | 2,25 | 104,68 | 511,52 | 138,61 | 8,99 |

Восьмой день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|--------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат морковный | 100 | 0,4 | 8 | 2 | 17 | 0,06 | 3,29 | 8,3 | 1,57 | 25,3 | 51,8 | 35,7 | 0,66 |
| 82 | Борщ с капустой | 250 | 4,5 | 6 | 10,9 | 222 | 0,05 | 10,68 | | | 49,73 | 21 | 26,1 | 1,2 |
| 173 | Каша пшеничная молоч | 230 | 9,8 | 12,3 | 49,9 | 324 | 0,13 | 0,87 | | | 133,7 | | 42,2 | 2,15 |
| 342 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0 | 12,8 | 110 | 0,02 | | | | 12 | 2,4 | | 0,8 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,1 | 94 | 0,06 | | | 0,92 | 13,2 | 34,8 | 22,8 | 1,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,1 | 115 | 0,12 | | | 1,32 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| | ИТОГО | 880 | 22,4 | 27,3 | 114,8 | 882 | 0,44 | 14,84 | 8,3 | 3,81 | 254,93 | 204,8 | 155 | 8,95 |

Девятый день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 100 | 1,5 | 10 | 7,3 | 125 | 0,04 | 9,63 | | | 31,23 | 44,9 | 20,12 | 0,82 |
| 101 | Суп крестьянский | 250 | 4 | 6,3 | 12,1 | 96 | 0,09 | 8,25 | 1,02 | | 26,7 | 34,98 | 22,7 | 0,88 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 3,9 | 4,9 | 22,6 | 150 | 0,14 | 18,34 | | | 37,3 | | 28 | 112 |
| 268 | Котлета | 75 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | | 35 | 133,10 | 25,70 | 1,20 |
| 332 | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 10,6 | 74 | | | | | | | | |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,1 | 94 | 0,06 | | | 0,92 | 13,2 | 34,8 | 22,8 | 1,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,1 | 115 | 0,12 | | | 1,32 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| | ИТОГО | 925 | 28,14 | 31,44 | 199,76 | 837 | 0,53 | 36,34 | 24,02 | 2,24 | 164,43 | 342,58 | 147,52 | 119,04 |

Десятый день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|--------------|-----------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из капусты | 100 | 1,5 | 10 | 5 | 60 | 0,02 | 17 | | | 24,9 | | 15 | 0,46 |
| 103 | Суп мясной | 250 | 15 | 19,1 | 12,3 | 190 | 0,1 | 0,95 | | 13 | 27,3 | 0,73 | 27,2 | 2,07 |
| 291 | Плов | 230 | 15,1 | 13,2 | 23,7 | 196 | 0,08 | 1,26 | 60 | | 56,38 | 148,3 | 59,5 | 2,74 |
| 375 | Чай | 200 | 0 | 0 | 8 | 61 | | | | | 8,15 | 0,02 | 1,79 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,1 | 94 | 0,06 | | | 0,92 | 13,2 | 34,8 | 22,8 | 1,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,1 | 115 | 0,12 | | | 1,32 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| | ИТОГО | 880 | 38,6 | 43,3 | 88,2 | 716 | 0,38 | 19,21 | 60 | 15,24 | 150,93 | 278,65 | 139,49 | 9,41 |

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П., 2011